СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ, Лицей № 96

Т.А. Евстифеева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся.

23 ноября 2022 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак (горячее бесплатное питание 7-11лет)														
Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	35/35	7,33	4,41	2,48	79,31	0,06		250,69		28,68	116,00	29,39	0,50	
Каша рисовая вязкая с маслом	130/4	2,08	3,19	21,44	122,68	0,02		18,00	0,16	5,85	44,55	14,60	0,32	
Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,88			36,00	0,08	1,92	2,40		0,02	
Чай с сахаром	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Итого		11,87	13,70	50,50	372,77	0,18		304,69	0,24	42,75	182,45	48,19	1,62	**59,76**
Обед (бесплатное горячее питание 7-11 лет)														
Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	1,43	2,98	10,98	76,71	0,04		169,27		12,58	34,62	13,49	0,41	
Мясо птицы, припущенное с овощами	45/45	12,00	14,77	3,29	193,76	0,08		574,48		22,91	121,26	24,19	1,12	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09		22,50		15,59	47,18	8,66	0,88	
Чай с сахаром	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,20	0,40	22,00	104,00	0,14			0,60	8,00	26,00	5,60	1,00	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,20	0,40	18,40	88,00	0,16			0,68	11,60	52,00	16,80	1,20	
Итого		25,65	22,86	101,73	712,87	0,51		766,25	1,28	70,98	281,06	68,74	4,64	**67,12**

Начальник ОДДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директору МАОУ «Лицей № 96»

Т.А. Евстафеева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся.

23 ноября 2022 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак+обед ОВЗ,инвалиды 7-11 лет (1 СМЕНА)														
Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	40/40	8,42	5,13	2,89	91,90	0,07		292,39		32,76	133,27	33,79	0,57	
Картофель отварной с маслом	150/5	3,88	4,59	28,74	171,74	0,19		27,30		20,14	94,30	36,98	1,47	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,80	0,14	0,01	3,10	1,54	0,84	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	1,88	4,28	13,87	101,99	0,05		215,68		18,57	45,58	17,19	0,51	
Мясо птицы, припущенное с овощами	45/45	12,00	14,77	3,29	193,76	0,08		574,48		22,91	121,26	24,19	1,12	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09		22,50		15,59	47,18	8,66	0,88	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	21,25	87,05	0,01		2,00		6,85	4,40	3,60	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12			0,51	8,70	39,00	12,60	0,90	
Итого		39,42	34,15	164,11	1121,22	0,81	2,80	134,49	0,52	140,62	525,53	146,25	7,95	**143,54**

Начальник ОДДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ „Лицей № 96"
Т.А. Евстифеева

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

_____ В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся.

23 ноября 2022 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
Обед 7-11 лет (родительская плата)														
Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	1,43	2,98	10,98	76,71	0,04		169,27		12,58	34,62	13,49	0,41	
Мясо птицы, припущенное с овощами	45/45	12,00	14,77	3,29	193,76	0,08		574,48		22,91	121,26	24,19	1,12	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09		22,50		15,59	47,18	8,66	0,88	
Чай с сахаром	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,20	0,40	22,00	104,00	0,14			0,60	8,00	26,00	5,60	1,00	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,20	0,40	18,40	88,00	0,16			0,68	11,60	52,00	16,80	1,20	
Итого		25,65	22,86	101,73	712,87	0,51		766,25	1,28	70,98	281,06	68,74	4,64	**67,12**
Полдник (родительская плата)														
Курник	75	8,07	8,38	20,93	191,12	0,10	5,68			24,61		15,68	0,94	
Чай с сахаром	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00	0,03	0,60			119,00		14,00	0,10	
Итого		11,27	11,58	35,41	293,02	0,13	6,28			143,91		29,68	1,07	**45,00**

Начальник ОДДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Лицей № 96"

Т.А. Евстифеева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся.

23 ноября 2022 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 12-18 лет (родительская плата)														
Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	45/45	9,48	5,93	3,35	105,24	0,08		334,60		37,29	150,36	38,13	0,64	
Каша рисовая вязкая с маслом	150/5	2,47	3,99	24,97	145,60	0,03		22,50		6,81	51,45	16,83	0,37	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35,00			23,80		100,00	60,00	5,50	0,07	
Чай с сахаром	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,20	0,40	22,00	104,00	0,14			0,60	8,00	26,00	5,60	1,00	
Итого		17,78	12,98	60,30	429,74	0,25		380,90	0,60	152,40	287,81	66,06	2,11	72,21
Обед 12-18 лет (родительская плата)														
Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	1,75	3,53	13,69	93,89	0,05		210,33		14,17	42,53	16,74	0,50	
Мясо птицы, припущенное с овощами	50/50	13,32	16,41	3,57	214,87	0,09		627,20		24,11	134,10	26,53	1,23	
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,50		18,32	56,31	10,39	1,06	
Чай с сахаром	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12			0,51	8,70	39,00	12,60	0,90	
Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,60	0,04		6,00		19,20	13,20	10,80	2,64	
Итого		27,32	25,46	120,86	820,25	0,51		866,03	0,51	90,80	304,64	81,26	7,11	82,54

Начальник ОДДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ "Лицей № 96"
Т.А Евстафеева

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся.

23 ноября 2022 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак+обед ОВЗ, инвалиды 12-18 лет (1 СМЕНА)														
Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	45/45	9,48	5,93	3,35	105,24	0,08		334,60		37,29	150,36	38,13	0,64	
Картофель отварной с маслом	150/5	3,88	4,59	28,74	171,74	0,19		27,30		20,14	94,30	36,98	1,47	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00		0,02	
Чай с сахаром	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	1,75	3,53	13,69	93,89	0,05		210,33		14,17	42,53	16,74	0,50	
Мясо птицы, припущенное с овощами	50/50	13,32	16,41	3,57	214,87	0,09		627,20		24,11	134,10	26,53	1,23	
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,50		18,32	56,31	10,39	1,06	
Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,80	0,14	0,01	3,40	1,54	0,84	0,10	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12			0,51	8,70	39,00	12,60	0,90	
Итого		42,74	43,06	170,91	1241,91	0,84	2,80	267,01	0,62	140,83	560,14	150,61	7,45	**167,22**

Начальник ОДДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ. Лицей № 96

Т. А. Евсеева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся.

23 ноября 2022 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 12-18 лет ММС,СВО, СОП														
Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	45/45	9,48	5,93	3,35	105,24	0,08		334,60		37,29	150,36	38,13	0,64	
Каша рисовая вязкая с маслом	150/5	2,47	3,99	24,97	145,60	0,03		22,50		6,81	51,45	16,83	0,37	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35,00			23,80		100,00	60,00	5,50	0,07	
Чай с сахаром	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,20	0,40	22,00	104,00	0,14			0,60	8,00	26,00	5,60	1,00	
Итого		17,78	12,98	60,30	429,74	0,25		380,90	0,60	152,40	287,81	66,06	2,11	**72,21**
Обед 12-18 лет ММС,СВО,СОП														
Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	1,75	3,53	13,69	93,89	0,05		210,33		14,17	42,53	16,74	0,50	
Мясо птицы, припущенное с овощами	50/50	13,32	16,41	3,57	214,87	0,09		627,20		24,11	134,10	26,53	1,23	
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,50		18,32	56,31	10,39	1,06	
Чай с сахаром	200			9,98	39,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12			0,51	8,70	39,00	12,60	0,90	
Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,60	0,04		6,00		19,20	13,20	10,80	2,64	
Итого		27,32	25,46	120,86	820,25	0,51		866,03	0,51	90,80	304,64	81,26	7,11	**82,54**

Начальник ОДДП Исламова Н.А.